

## Ideas prácticas para enfrentar el aislamiento social durante la pandemia

Vivian Ochoa, SentWell 2020  
(Traducción: Raquel López)

### Salud emocional

- Propóngase actividades divertidas que le ayuden a disfrutar el tiempo a solas o sin su círculo normal de amistades.
- Tome tiempo para enfocarse en cosas por las que está agradecido. Escriba un poema, un salmo o una canción.
- Sea honesto con sus emociones, no las niegue.
- Cuando se sienta abrumado(a), hable con un consejero o con alguna persona de confianza.
- Vea fotografías que le traen buenos recuerdos.
- ¿Algo más? \_\_\_\_\_

### Salud espiritual: en su relación con Cristo

- Devocionales y retiros personales
- Medite en pasajes bíblicos que le recuerden la soberanía de Dios y sus bondades (Salmo 46, 91)
- Medite en pasajes bíblicos con los que se identifique en relación a su situación o emociones (Salmo 13, Habacuc 3:16-19)
- Busque estar en la presencia del Señor y practique diferentes tipos de oración y ejercicios espirituales
- Escuche y cante música de adoración
- Reúnase en línea con su familia u otros para tener compañerismo espiritual
- Reúnase con un mentor espiritual en línea
- ¿Algo más? \_\_\_\_\_

### Salud física

- Ejercicio físico. Salga a pasear a su perro, utilice videos de ejercicios en línea o encuentre otras formas creativas.
- Tenga una dieta saludable con alimentos que disfruta
- Tenga un descanso adecuado

- Mantenga hábitos de limpieza personal, además de lavarse las manos
- Evite quedarse en pijamas toda la semana (si está saludable)
- ¿Algo más? \_\_\_\_\_

### Salud relacional

- Manténgase en contacto con familia y amigos
- Ofrezca ayuda a personas mayores u otros que no pueden salir de casa
- Invierta en desarrollar relaciones cercanas
- Resuelva conflictos con amigos y familia
- Examine su corazón por otros problemas relacionales que necesiten ser tratados
- Agradezca a alguien
- ¿Hay alguien con quien el Señor desea que usted se ponga en contacto?
- ¿Algo más? \_\_\_\_\_

### Ideas dirigidas a más de un área de salud

- Mire hacia afuera por la ventana y note algo hermoso
- Dé un recorrido virtual por un lugar hermoso
- Cree algo nuevo: pintando, escribiendo, plantando flores, tejiendo, bordando, tomando fotografías, trabajando en madera o cerámica
- Baile
- Pídale a alguien que ore por usted
- Lea un buen libro
- Trabaje en alcanzar una meta
- Tenga un(a) compañero(a) de oración
- Considere tener un plan de contingencia y una lista de contactos
- ¿Algo más? \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_